

## Dementia ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

Dementia ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ dementia ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਉਮਰ ਵਾਂਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

### ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਐਸਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਸਧਾਰਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਐਸੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ।

### ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ)

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ

- ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮਿਤੀ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਇਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

### ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਮਿਜਾਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ, ਉਦਾਸ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 0333 150 3456 'ਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (Alzheimer's Society) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਪੁਸਤਿਕਾ 254P ਦੇਖੋ **ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?** ਨਿਦਾਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ dementia ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ **0333 150 3456** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ।



ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਖੋਜਣ ਲਈ, [alzheimers.org.uk/dementiadirctory](https://alzheimers.org.uk/dementiadirctory) 'ਤੇ ਜਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।